

LUZAK



Gazeta wydawana w Gimnazjum Im. Jana Pawła II w Sułkowie

Rok 2010 Nr 5 24.03.2010



WIOSNA



Uwaga! Uwaga!

30 marca 2010 odbędzie się uroczystość X-lecia naszej szkoły i 3. rocznicy nadania szkole imienia Jana Pawła II. Przygotujcie się do tego jubileuszu.

Prawdy i mity o... EGZAMINACH

Z przyjemnością prezentujemy kolejny wiersz
Ani Piotrowskiej z naszą dedykacją:

dla wszystkich zagubionych

poplątał mi się świat

Do okna zagłada światło latarni,
życie złudzeniami mnie wciąż na nowo
karmi,
daje nadzieję, później mi ją odbiera,
w ukryciu spełniam swoje marzenia,
chodzę korytarzami niezauważona.
Ty już o mnie zapomniałeś,
właśnie tego Boże chciałeś?
Żebym żyła sama, dla Ciebie tylko...
Nadziejo, ty moja odwieczna rywalko,
przez ciebie czekam wciąż na niego,
codziennie modląc się i patrząc wysoko
w niebo,
kiedy przybędzie mój rycerz w lśniącej
zbroi,
na siwym koniu, mego szczęścia pra-
gnący.
Takie jest właśnie życie,
poplątane, niezrozumiałe, bezsensowne
bycie.
Nadziejo, ty moja rywalko,
jednak to ty pomagasz mi rozumieć
sens,
nauczyłaś mnie żyć chwilą,
teraz już wiem, że życie to nie nonsens,
po coś nas Boże stworzyłeś,
jaki cel miałeś,
czym się kierowałeś?
Nie wiem, lecz powiedzieć mogę,
dziękuję Ci za to, że jestem Boże.

Najgorszy jest stres

Nieprawda. Najgorszy jest brak wiedzy. Kiedy wejdiesz na sale i zaczniesz rozwiązywać zadania, emocje opadną i pustka w głowie zacznie się zapełniać wiedzą. No chyba że... nie uczyłeś się i nie ma czym się zapełnić. Wtedy już ratunku nie będzie. Nic nie zastąpi wiedzy, którą powinieś mieć.

Dobrze jest zabrać ze sobą talizman na szczęście

Pewnie. Nie może być za duży, bo nie będziesz mógł zabrać go ze sobą na salę. Ale ukochany wisiorek czy breloczek dodadzą Ci sił i pomogą uwierzyć, że uda się rozwiązać wszystkie zadania bezbłędnie. Dzięki nim uspokoisz się, wyluzujesz, poczujesz się pewniej. Pamiętaj jednak o tym, że żaden talizman nie pomoże, jeśli nic nie będziesz umiał.

Zawsze trzeba siedzieć do końca

Do końca to może niekoniecznie, ale tyle, by być pewnym, że wszystko się rozwiązało dobrze i już nic nie można poprawić. Błędem jest wychodzenie po 15 minutach, bez sprawdzenia. Testów na egzaminie gimnazjalnym nie rozwiązuje się na czas – za to na pewno nie dostaniesz dodatkowych punktów.

Nie wolno o nic pytać nauczycieli

Nieprawda. Nauczyciele na pewno nie powiedzą Ci, jak rozwiązać zadanie, ale pomogą rozwiązać wątpliwości. Zgłaszaj opiekunom, gdy masz jakiś kłopot – wypisał Ci się długopis, nie zgadza się liczba stron, źle się poczułeś... Na pewno też musisz pytać o zgodę na wyjście do łazienki.

Najlepiej jest siedzieć w ostatnich ławkach

Mit. Po pierwsze nauczyciele jednakowo pilnują wszystkich uczniów. Po drugie – nie od miejsca, w którym siedzisz, ale od Twojej wiedzy zależy wynik egzaminu.

*Opracowano na podstawie artykułu z dwutygodnika
Victor GIMNAZJALISTA*

Jezus Chrystus zmartwychwstał i zmartwychwstała nasza nadzieja w dobry, lepszy świat! - Jan Paweł II

Denerwujesz się na egzaminach?

Pewnie tak, jak każdy... . Dlatego przedstawiamy poniżej kilka porad, dzięki którym Twój stres powinien być mniejszy.

- Ustal hierarchię rzeczy stresujących
- Myśl pozytywnie
- Zachowaj dystans
- Rozładuj swój stres!
- Wypocznij przed samym egzaminem

przygotowała Ania

Poniżej prezentujemy informacje przygotowane przez panią pedagog Agnieszkę Macherzyńską.
Dalszy ciąg na stronie 3 oraz w kolejnym numerze „Luzaka”

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

WPROWADZENIE

Ludzie odczuwają potrzebę panowania nad własnym życiem: ustanawiają cele, starają się godzić ze sobą różne zadania i próbują radzić sobie ze stresem. Ci, którzy nie potrafią radzić sobie z napięciem emocjonalnym, nie umieją właściwie gospodarować czasem i stawiać sobie realnych celów, często uciekają w świat alkoholu i narkotyków. Ma im to pomóc w rozwiązywaniu lub unikaniu trudnych sytuacji.

Niniejszy rozdział zawiera wiadomości i ćwiczenia, które mają uczyć radzenia sobie ze stresem, gospodarowania czasem, pozytywnego myślenia oraz stawiania sobie sensownych, możliwych do osiągnięcia celów.

PODSTAWOWE WIADOMOŚCI O STRESIE

Wiadomości te odnoszą się do rysunku przedstawiającego poziomy stresu - patrz ćwiczenie 3 – Na czym polega stres?

STRES A ZACHOWANIA

Skutki zbyt wysokiego poziomu stresu:

1. Ogólne fizyczne napięcie ciała, które może objawiać się podwyższonym ciśnieniem krwi, niestrawnością i burczeniem w żołądku, suchością w ustach, wzmożonym poceniem się, dreszczami, uczuciem słabości.
2. Zaburzenia koordynacji.
3. Zwolniony refleks.
4. Lęk i zamęt w głowie.
5. Niemożność skoncentrowania się i normalnego myślenia.

Skutki optymalnego poziomu stresu:

1. Odprężenie fizyczne i jednoczesny przypływ energii.
2. Świadomość dobrej formy i właściwego funkcjonowania.
3. Wyostrożona uwaga, wiara w siebie.
4. Szybki refleks.
5. Zainteresowanie, zaangażowanie, łatwość realizacji zadań.

- 1) Które czynniki stresogenne występują w Twoim otoczeniu i stylu życia?
- 2) Które z występujących czynników możesz wyeliminować (ograniczyć)?

	Tak	Nie
Stres związany z uczeniem się i warunkami do nauki:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy cierpisz na nadmiar lub brak zajęć?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy musisz sprostać wymaganiom, które przewyższają Twoje możliwości lub umiejętności?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy napotykasz w nauce nieprzewidziane trudności?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy spotykasz się z presją czasu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy brak Ci niezbędnych informacji, pomocy czy wsparcia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy natrafiasz na trudne do rozwiązania zadania?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy spotykasz się z niejasnymi oczekiwaniami ze strony nauczycieli?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy się przepracowujesz, większość czasu poświęcając na naukę?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy brakuje ci czasu na wypoczynek?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy w domu panuje ciasnota, przestrzeń niezbędna do nauki jest niewystarczająca?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy w miejscu, gdzie się uczysz, występuje nadmierny hałas (np. z za okna)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy w miejscu, gdzie się uczysz, panuje bałagan, nieporządek?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stres związany z życiem szkolnym:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy jesteś odpowiedzialny za jakieś poważne zadanie w szkole?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy jesteś zagrożony obniżeniem jakiejś oceny z przedmiotu lub zachowania?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy stoisz przed koniecznością sprostania nowym obowiązkom?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy jesteś zagrożony nieotrzymaniem promocji do następnej klasy?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy brak ci oparcia w kolegach/koleżankach z klasy?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy twoja klasa jest mało zgrana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stres związany z rodziną:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy możesz porozumieć się z rodzicami?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy ktoś z członków twojej rodziny ma poważne problemy (np. zdrowotne)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy w Twojej rodzinie zaszły ostatnio jakieś poważne zmiany (narodziny, śmierć, ślub, rozwód, choroba itp.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy spotykasz się z dużymi oczekiwaniami ze strony rodziców, dotyczącymi nauki?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czynniki w diecie, nasilające stres:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy pijesz dużo kawy (kofeina działa na organizm silnie pobudzająco, utrudnia sen i może zwiększać drażliwość)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Z ostatniej chwili >>>



W sobotę, 06. 03. 2010 r. redaktorki „Luzaka” Agata Milian i Monika Polak były obecne na Regionalnym Konkursie Chemicznym „Młody Chemik Eksperymentuje”, który odbył się na Wydziale Chemicznym Politechniki Wrocławskiej. Wzięło w nim udział blisko 90 uczniów z gimnazjów Dolnego Śląska. Naszą szkołę reprezentowali uczniowie pod opieką p. dyr. K. Piosik: Małgorzata Milian, Łukasz Banasiak, Dawid Ślósarz i Łukasz Śmierzczała. Organizatorami konkursu jak corocznie są: Sekcja Dydaktyczna Polskiego Towarzystwa Chemicznego oraz Wydział Chemiczny Politechniki Wrocławskiej. W czasie zmagania z testem konkursowym redaktorki uczestniczyły w wykładzie „Co to jest nanofotonika?”, który wygłosił dyrektor Instytutu Chemii Fizycznej i Teoretycznej PWr prof. Marek Samoć. Wykonały również zdjęcia, które można obejrzeć na naszej stronie: www.gimsulow.eu.interia.pl Niezwykłym zupełnie zdarzeniem była rozmowa z p. profesor Hanną Gulińską, autorką podręczników i ćwiczeń do nauki chemii „Ciekawa chemia.”, z której korzystają również sułowscy gimnazjaliści. Wywiad po autoryzacji Pani profesor zostanie opublikowany na naszej stronie. Druga część konkursu – laboratoryjna – odbędzie się 20. 03. 2010. Wśród zakwalifikowanych przez Komisję Konkursową 20 uczniów jest reprezentant naszej szkoły – Łukasz Śmierzczała. Gratulujemy i trzymamy kciuki!

A. Milian

6 Wydarzenia • Wrocław

Poniedziałek 22 marca 2010 • Gazeta Wyborcza • www.wyborcza.pl

W sobotę 20 marca odbył się II etap Konkursu Regionalnego „Młody Chemik Eksperymentuje” - część laboratoryjna. Łukasz Śmierzczała zdobył w rezultacie 8 miejsce. Informacje o konkursie zamieściła również prasa wrocławska. Poniżej przedstawiamy zdjęcie z artykułu wrocławskiej gazety????? Jest na nim właśnie Łukasz podczas prac laboratoryjnych. Bravo! Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów!

Młodzi chemicy eksperymentowali na Politechnice Wrocławskiej



Do konkursu przystąpiło 83 uczniów z 19 gimnazjów, do finału przeszło 20 osób. Finał był dwuetapowy – test teoretyczny i doświadczenia w laboratorium

*Zająca świrusa
Mokrego dyngusa
Smacznego jajeczka
Jasnego poranka
I z cukru baranką !!!*

**Z najlepszymi życzeniami
dla wszystkich Czytelników
„LUZAKA”.**

